

Debaten sobre pena de muerte en el Callao para violadores de menores



P. 2



Beneficencia del Callao y Banco de Alimentos unen esfuerzos

P. 8

EN EL CALLAO

ESTADO DE EMERGENCIA SIN RUMBO

Gobierno Regional y alcaldes en rutas divergentes. ***Spadaro y su grupo piden al Ejecutivo*** sumarse a consejo de Estado y ***Castillo Rojo espera comité regional***

P. 6-7

→ Autoridades y población chalaca

Debaten sobre aplicación de pena de muerte en el Callao para violadores de menores

El Callao fue escenario de un debate sobre la posible aplicación de la pena de muerte para el delito de violación sexual contra menores de edad.

La décimo octava Audiencia Regional Descentralizada, organizada por el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos en coordinación con el Gobierno Regional del Callao, reunió a diversas autoridades para evaluar esta medida.

Durante la audiencia, representantes del gobierno regional, el Ministerio Público, la Policía Nacional, la Iglesia y otros sectores expusieron sus posturas, analizando la viabilidad legal y el impacto social de la pena capital en el país.

El objetivo fue conocer la realidad del primer puerto en materia de violencia sexual infantil y plantear soluciones que garanticen la seguridad de niños y adolescentes.

Entre los asistentes destacaron el gobernador regional del Callao, Ciro Castillo Rojo Salas; el prefecto regional, Alexander Calderón Huamán; el presidente de la Junta de Fiscales Superiores de Lima Noroeste; el teniente general (r) José Baella; el viceministro de Justicia, Juan Alcántara Medrano; la directora del Servicio de Orientación al Adolescente (SOA) Callao, Ericka Chumioque Hidalgo; el vicario general de la Diócesis del Callao, monseñor Juan de Dios Rojas; y la representante del GORE Callao, Melina Locatelli.





El debate se llevó a cabo en un contexto de creciente preocupación por la violencia contra menores en el país.

Mientras algunos sectores consideran que la pena de muerte podría ser una solución disuasoria, otros advierten sobre los riesgos y limitaciones legales que conllevaría su implementación.

→ Cuerpo fue encontrado luego de cuatro días

Abuelito es hallado sin vida en su vivienda en Ciudad del Pescador

El cuerpo sin vida de un hombre fue encontrado luego de cuatro días dentro de su vivienda, ubicada en la calle 64 A de Ciudad del Pescador, en el distrito de Bellavista. El hecho se registró este martes 18 de marzo al promediar las 3:00 de la tarde.

Una de las vecinas que vive en otro piso de la casa alertó a las autoridades sobre un olor insoportable. Al acudir al lugar pudieron identificar al occiso como Luis Martín Vega, un adulto mayor de 62 años, cuyo presentaba signos de descomposición.

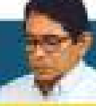
Familiares del fallecido fueron notificados y acudieron de inmediato para reconocer el cuerpo y colaborar con las diligencias correspondientes.





En tanto, agentes de la Policía Nacional y personal de Serenazgo de Bellavista realizaron las primeras investigaciones en la zona, mientras se esperaba la llegada de los peritos de Criminalística y del Ministerio Público para proceder con el levantamiento del cadáver.

Cabe señalar que hasta el cierre de esta nota se desconocen las causas del fallecimiento del señor Luis, por lo que el caso aún están bajo investigación de las autoridades competentes.



Tulio Alexsis Chávez Toro
Director

Proponen que militares protejan mercados y paraderos durante estado de emergencia

El jefe de la Policía Nacional del Perú (PNP), general Víctor Zanabria, ha propuesto la presencia de militares en mercados y paraderos de Lima y Callao como parte del plan para reforzar la seguridad en el marco del estado de emergencia.

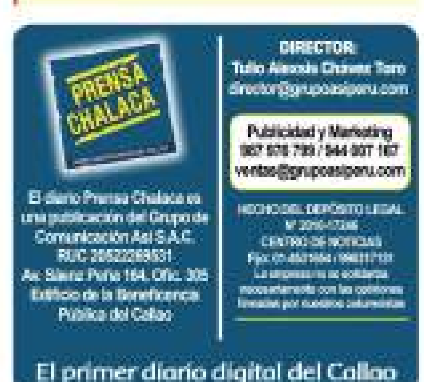
Durante la sesión del Consejo Nacional de Seguridad Ciudadana (Conasec), Zanabria señaló que las Fuerzas Armadas podrían brindar apoyo en puntos de alta circulación y asistencia poblacional.

"Las Fuerzas Armadas pueden apoyarnos con su logística y personal en los mercados, estaciones de tren y otros lugares donde ya se han registrado homicidios", afirmó en una entrevista con Panamericana.



A pesar de la reciente declaratoria del estado de emergencia, la delincuencia continúa golpeando con fuerza al Callao. En menos de 24 horas, tres personas fueron asesinadas en distintos puntos del primer puerto, evidenciando la persistencia de la criminalidad.

Zanabria respaldó el discurso de la presidenta Dina Boluarte al señalar que la migración venezolana ha sido un factor en el incremento de la delincuencia en el país. "Alguien tuvo la buena idea de abrir nuestras fronteras y llegaron 2 millones de extranjeros, de los cuales el 10% se dedica a la delincuencia. Nos trajeron problemas", sostuvo, apuntando a la administración del expresidente Pedro Pablo Kuczynski.



Por colapso de infraestructura de Sedapal

Callao en riesgo de desabastecerse de agua

El Callao enfrenta una inminente crisis de abastecimiento de agua potable debido al deterioro de su infraestructura y la paralización de proyectos clave de Sedapal. Un informe de la Defensoría del Pueblo advierte que el puerto chalaco podría quedarse sin suministro en cualquier momento, afectando a más de un millón de habitantes, quienes dependen del sistema Mantaro y Marcapomacocha para su abastecimiento hídrico.

José Luis Agüero, defensor adjunto para la Administración estatal, señaló que tres obras críticas en la ciudad portuaria presentan serias dificultades: una de ellas está al borde del colapso, mientras que dos proyectos clave se encuentran paralizados debido a conflictos sociales con comunidades locales.

A pesar de ello, Sedapal continúa desembolsando pagos a las concesionarias responsables, lo que agrava la crisis financiera y operativa de la entidad.



CAMBIO CLIMÁTICO Y FALTA DE PLANIFICACIÓN

El cambio climático también ha impactado la disponibilidad de agua en el Callao. La región enfrenta sequías prolongadas y lluvias irregulares, afectando las fuentes naturales de abastecimiento.

A pesar de estos riesgos, el informe de la Defensoría señala que Sedapal no cuenta con estrategias completas ni indicadores de monitoreo para mitigar la crisis. Además, de los 10 proyectos de inversión identificados para mejorar la infraestructura hídrica, ninguno está en ejecución. Nueve carecen de expedientes técnicos y uno está en una etapa preliminar de conceptualización.

El posible desabastecimiento de agua en el Callao no solo afectaría a los hogares, sino también a hospitales, centros educativos y la actividad económica del puerto. La Defensoría del Pueblo ha instado a las autoridades a tomar medidas urgentes para evitar una crisis sanitaria y social.

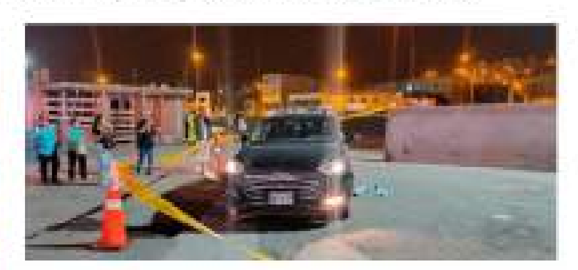
Entre las soluciones propuestas, se encuentra la declaración del sistema de abastecimiento hídrico como infraestructura crítica nacional, lo que permitiría priorizar su refacción garantizar el suministro continuo.

En pleno estado de emergencia

Ventanilla: balean a hombre dentro de su auto en la Panamericana Norte

Nilton Mautino Ramos (26) fue acribillado mientras circulaba a bordo de su vehículo por el Km. 37 de la Panamericana Norte, a la altura del Paradero Hogar en Ventanilla. El hecho se registró en horas de la noche de este martes 18 de marzo.





Según refieren los testigos, desconocidos en una motocicleta persiguieron al conductor del vehículo negro de placa BKA-677 cuando uno de los agresores se bajó y comenzó a dispararle. El ataque hizo que el auto se desviara y del grifo Repsol de la vía en mención.

Producto de la feroz balacera en el abdomen brazo, muslo y mano. Vecinos lo trasladaron de inmediato al hospital de Ventanilla, pero por la gravedad de las heridas terminó siendo derivado al Sabogal.

Efectivos policiales de la jurisdicción de Villa los Reyes y personal de Serenazgo se apersonaron hasta el punto para realizar las primeras diligencias y cercar la zona. El vehículo quedó con la parte de adelante afectada, mientras que las lunas traseras terminaron perforadas por las balas.

Cabe señalar que cerca al paradero en mención hay una cámara de seguridad, que estar operativa, habría captado el ataque.

Estaría implicada en red de narcotráfico

Cae mujer requisitoriada por tráfico ilícito de drogas



Tras un operativo de control de identidad, agentes del Escuadrón Verde del Callao lograron la captura de Jasmin Juliana Ramos Muñoz (41), una mujer con dos requisitorias vigentes por tráfico ilícito de drogas.



La acción se realizó en las inmediaciones del Jr. Loreto, cuadra 8, donde los efectivos policiales notaron la actitud sospechosa de una mujer. Al solicitar su identificación, presentó un DNI que no le correspondía, el cual pertenecería a un familiar. Ante esta irregularidad, fue conducida a su domicilio para que mostrara su verdadero documento de identidad.

Al verificar sus datos en el sistema policial, se confirmó que sobre Ramos Muñoz pesaban dos órdenes de captura. La primera del 4 de noviembre del 2022: Emisión de prisión preventiva por 8 meses, dictada por el Tercer Juzgado de Investigación Preparatoria del Callao. En tanto, la otra pertenece al 26 de junio del 2023: Orden emitida por el Juzgado Penal Colegiado del Callao.

Según las primeras investigaciones, la detenida estaría implicada en una red de narcotráfico y sería reclutadora de burriers para el envío de drogas a Europa. Ramos Muñoz fue puesta a disposición de la unidad competente para continuar con las diligencias de ley y determinar su situación legal.

Víctimas eran pareja

Prisión preventiva para sujeto que habría matado a hombre y dejado herida a mujer

El Segundo Despacho de la Décima Primera Fiscalía Provincial Penal Corporativa del Callao logró que se dicte siete meses de prisión preventiva contra Sebastián De La Haza Minaya, investigado por el ataque a balazos contra una pareja que dejó un hombre fallecido y a su esposa gravemente herida.



La fiscal formalizó investigación preparatoria en su contra por los delitos de homicidio calificado por alevosía y ferocidad, lesiones graves por alevosía y uso de arma de fuego, en agravio de Jorge Diego Farías Medina, su esposa y el Estado.

Según las investigaciones, la tarde del 22 de enero de 2025, De La Haza y otro sujeto no identificado habrían llegado a bordo de una motocicleta al cruce de los jirones Lazaretto y Zepita, donde dispararon contra la pareja delante de menores de edad que jugaban en la calle.

Las primeras indagaciones indican que el ataque habría ocurrido por un reclamo que hizo la víctima al investigado, debido a que este último presuntamente molestaba a su sobrino menor de edad.

El sujeto fue detenido en flagrancia el pasado 12 de marzo por otro caso. Durante la audiencia, la fiscal Cintia Araceli Ígreda Poma presentó pruebas que sustentan la existencia de graves elementos de convicción en su contra, así como el riesgo de fuga, dado que la pena que podría recibir supera los 18 años de prisión.

Ante nueva postergación de inauguración

MTC: aún quedan evaluaciones pendientes en el nuevo Jorge Chávez





El inicio de operaciones del nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez vuelve a postergarse en medio de un cruce de versiones entre el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) y Lima Airport Partners (LAP).

Mientras la concesionaria asegura que las pruebas de seguridad en la planta de combustible han sido superadas en su mayoría, el MTC sostiene que aún quedan evaluaciones pendientes, según informes del Osinergmin.

El ministro de Transportes, Raúl Pérez Reyes, reiteró que el Organismo Supervisor de la Inversión en Energía y Minería (Osinergmin) ha informado que no se han completado todas las pruebas de seguridad.

"El sistema de detección de fugas y fallas no ha sido probado. Es lo que nos ha informado Osinergmin", afirmó.

Pérez Reyes advirtió que, aunque las pruebas del sistema de alimentación de combustible han avanzado, la evaluación del sistema de detección de fugas sigue pendiente.

"Si no tengo claras esas pruebas, no podemos abrir. No podemos correr el riesgo de mantener la fecha del 30 de marzo y que en unos días el sistema falle", enfatizó.

Por su parte, LAP defendió la seguridad de la planta de combustible y aseguró que cumple con la normativa vigente.

"De las 11 pruebas del sistema contra incendios, se han concluido 10 satisfactoriamente, estando 1 en curso", señaló en un comunicado, agregando que el sistema de detección cuenta con tecnología de última generación.

Sin embargo, el MTC insiste en que la información proporcionada por Osinergmin contradice la versión de LAP.

"Aquí la buena fe tiene un límite. Osinergmin nos ha dicho que todavía no se han hecho esas pruebas", reiteró Pérez Reyes.

Con este nuevo retraso, el MTC subraya que la concesionaria debe enfocarse en subsanar las observaciones pendientes antes de definir una nueva fecha de inauguración para el esperado terminal aéreo.

Señala el Mincetur

Estado de emergencia en el Callao no afectará el turismo

A pesar de la reciente declaratoria del estado de emergencia en Lima Metropolitana y el Callao, el turismo en el Perú continúa con total normalidad, garantizando a los visitantes una experiencia segura y satisfactoria.

El Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur) ha reafirmado su compromiso con los operadores turísticos y viajeros nacionales e internacionales, asegurando que los vuelos, reuniones, eventos y actividades comerciales seguirán desarrollándose sin interrupciones.



"Queremos que quienes visitan nuestro país disfruten de su estadía sin preocupaciones. Esta medida busca reforzar la seguridad y el orden, sin afectar la movilidad ni la operación de los servicios turísticos", destaca el comunicado oficial del Mincetur.

SEGURIDAD REFORZADA CON FF.AA.

Como parte de esta estrategia, más de 3000 efectivos de las Fuerzas Armadas han sido desplegados en puntos estratégicos de Lima y Callao, brindando tranquilidad tanto a ciudadanos como a turistas. La vigilancia se realiza en turnos rotativos en distritos clave como San Juan de Lurigancho, Miraflores, San Isidro y el Callao con todos sus distritos, entre otros.

Esta medida representa un esfuerzo por fortalecer la seguridad y garantizar una estadía placentera para todos. Más allá del lamentable presente que atraviesa, Perú sigue siendo un destino acogedor, lleno de historia, cultura y experiencias inolvidables.





EN EL CALLAO

ESTADO DE EMERGENCIA SIN RUMBO

El estado de emergencia en el Callao está en riesgo de otro fracaso. Las autoridades toman diferentes caminos en vez de sumar fuerzas en una misma ruta con estrategias claras y efectivas. Los primeros días del estado de excepción muestra que el crimen no se detiene.

El gobernador regional, Ciro Castillo Rojo, reconoció que el estado de emergencia no sirve si no hay una estrategia, pero aseguró que ya tiene una propuesta y que la está aplicando.

"El estado de emergencia per se no da los resultados deseados. Lo hemos visto en Trujillo, lo hemos visto en San Martín de Porres, en el mismo Callao. La cantidad de víctimas sigue aumentando, etcétera, etcétera. ¿Pero entonces cómo nosotros hacemos que esto cambie? Cuando no solamente damos el estado de emergencia sino hacemos que el estado de emergencia sea parte de una estrategia" dijo el gobernador a los periodistas en un evento.

"Se trata de que las autoridades piensen, empiecen a trabajar de manera conjunta y piensen cómo afrontar el crimen (...) Lo que tengo que hacer es plantear una alternativa y la tenemos. No solamente la tenemos, la estamos ejecutando" agregó la autoridad regional.

En enero último, Castillo Rojo promovió un "Plan integral de seguridad ciudadana", que incluía "Plan de Patrullaje Integral", "Mega Operaciones Policiales", "Operaciones de Control de Identidad", "Requisas en el Establecimiento Penal del Callao", "Soporte Emocional y Seguridad





Gobierno Regional y alcaldes en rutas divergentes. Spadaro y su grupo piden al Ejecutivo sumarse a consejo de Estado y Castillo Rojo espera comité regional

Escolar". Además, tuvo un "Plan de Intervención Integral para el Fortalecimiento de la Seguridad Ciudadana" en la región con estas estrategias principales: prevención social, prevención situacional, prevención comunitaria y respuesta inmediata.

En una sesión del Comité Regional de Seguridad Ciudadana del Callao (Coresec), que integra con los alcaldes y cabezas de Policía, Ministerio Público, Poder Judicial de la región, entre otras entidades, mostraron respaldo a las propuestas, aunque implicaban largo plazo.

Sin embargo, ahora los alcaldes las Mancomunidad del Callao, es decir, del Callao, de Pedro Spadaro; Bellavista, Álex Callán; La Perla, Rodolfo Adrianzén; La Punta, Raúl Garay; Carmen de La Legua-Reynoso, Edwards Infante; Ventanilla, Jhovinson Vásquez; y Mi Perú, Irvin Chávez; pidió al gobierno de Dina Boluarte que los incluyan en el Consejo de Estado para "articular la lucha contra la delincuencia de manera directa con todas las instituciones involucradas". Es decir, buscan saltarse el trabajo del Coresec al que apela Castillo Rojo.

En el Gobierno Regional, se alista la próxima sesión del Coresec para la siguiente semana.

EL DECRETO

El Poder Ejecutivo decretó estado de emergencia por 30 días en Lima y Callao. Los agentes de seguridad podrán realizar intervenciones en domicilios o establecimientos sin orden judicial. Además, podrán suspender eventos o reuniones que consideren que hay riesgo.

Esta vez, fue una decisión ante la ola de indignación por el asesinato del cantante de Armonía 10, Paul Flores. El ministro del Interior, Juan José Santivañez enfrenta varios pedidos de censura en el Congreso por esta misma situación crítica de la inseguridad.

Desde que Dina Boularte asumió la presidencia del Perú, es el noveno estado de emergencia en el Callao. Un estudio del centro Grade (Grupo de Análisis para el Desarrollo) concluyó que estas medidas en el pasado fueron ineficientes en la provincia constitucional.

Sin estrategia conjunta que fortalezca la coordinación interinstitucional, dé recursos adecuados a la Policía y al sistema de justicia y ataque las raíces, poco puede esperarse del estado de excepción. A esto se suman cuestionables leyes dadas por el Congreso.

Los chalacos, como todo el país, necesitan que se contenga el crimen, no meros gestos.

Presunta inoperatividad

Largas colas en hospital Sabogal y falta de atención a pacientes oncológicos



Seguidores de Prensa Chalaca reportaron que en el Hospital Sabogal no se les está atendiendo, pese a estar largas horas haciendo cola y ser pacientes oncológicos.

Según el video enviado a PCh, los asegurados llevan esperando demasiado tiempo, y únicamente les indicaron que formen una fila y esperen a ser llamados, sin embargo, denuncian que, pese a tener ticket, estarían atravesando una presunta inoperatividad por parte del personal del nosocomio.

Asimismo, los usuarios reportaron que uno de los tomografía estaría malogrado, lo que dificulta aún más el proceso de atención. Del mismo modo, mencionaron que por los problemas descritos anteriormente, las citas recién estarían programadas para octubre.

Desde este medio, se hace un llamado a las autoridades correspondientes para que puedan tomar cartas en el asunto, a fin que los pacientes puedan ser atendidos con responsabilidad y celeridad requerida.





Para apoyar a personas vulnerables

Beneficencia del Callao y Banco de Alimentos unen esfuerzos

Con el firme propósito de fortalecer la ayuda a quienes más lo necesitan, la Sociedad de Beneficencia del Callao está consolidando una alianza con el Banco de Alimentos Perú. Esta colaboración busca beneficiar a 800 personas a través de los seis comedores administrados por la SBC, garantizando la entrega periódica de alimentos y otros apoyos esenciales.

En una reciente reunión clave, el gerente general de la Beneficencia del Callao, Abog. Grover Sotomayor Francia, en representación del presidente de la institución, Abog. Fernando Torres Vega, dialogó con representantes del Banco de Alimentos, entre ellos el Ing. Salomón Lerner, la gerente general Daniela Osores y la jefa de Proyectos Sociales Patricia Rodríguez. Durante este encuentro, se establecieron compromisos para fortalecer la asistencia alimentaria, asegurando la entrega de productos no perecibles cada quince días y ampliando el impacto social de los comedores en el Callao.

La gerente de Promoción Social de la Beneficencia, Lic. Maritza Valentín Rojas, destacó el trabajo realizado en los comedores Pilar Nores, Villa Emilia, Nuevo Pachacútec, Gabriela Mistral, San Antonio y San Martín. Además de garantizar la alimentación de cientos de personas, estos espacios también promueven el bienestar integral de los beneficiarios mediante campañas de salud, soporte socioemocional y prevención de la violencia. Estas acciones buscan mejorar la calidad de vida de niños, adolescentes, mujeres y adultos mayores en situación de vulnerabilidad.

En los próximos días, la jefa de Proyectos Sociales del Banco de Alimentos, visitará los comedores para conocer de cerca sus necesidades y coordinar acciones concretas. Asimismo, se iniciarán los trámites administrativos necesarios para formalizar esta alianza estratégica, asegurando un apoyo continuo y efectivo. Con esta iniciativa, la Beneficencia del Callao reafirma su compromiso de trabajar de la mano con instituciones solidarias para garantizar el bienestar de las poblaciones más vulnerables del Callao.

Presidenta negó "cortina de humo"

Boluarte reafirmó estar a favor de pena de muerte

La presidenta Dina Boluarte reafirmó su postura a favor de la pena de muerte y aseguró que no es una "cortina de humo" en medio de la crisis de inseguridad ciudadana.

Durante la primera sesión del año del Consejo Nacional de Seguridad Ciudadana, la mandataria instó a la clase política a debatir la implementación de la mencionada medida como un camino para enfrentar el crimen organizado.



"Pido a la clase política debatir seriamente esta posibilidad. Una decisión de esta importancia necesita la participación de todos", declaró en Palacio de Gobierno, durante la presentación del proyecto 'Obras por Impuestos-Alianza por la Seguridad'.

En respuesta a las críticas, Boluarte aseguró que su postura no busca desviar la atención de otros problemas, sino que responde a la creciente violencia en el país.



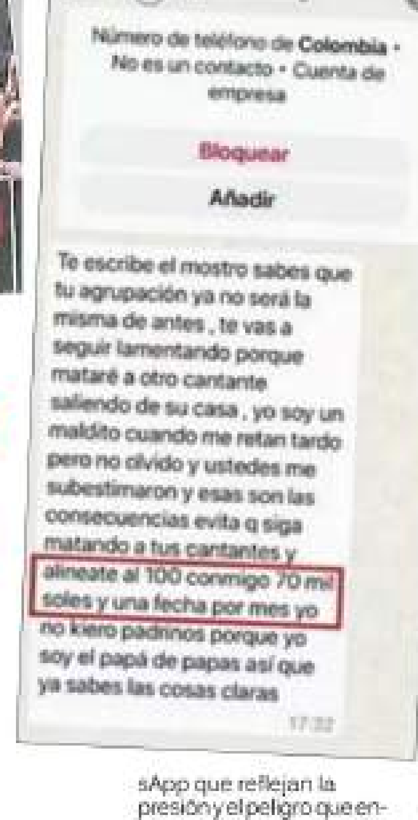
"Como Gobierno no hacemos nada para distraer la atención. Esto no es una cortina de humo, es un acto de responsabilidad histórica", enfatizó.

Además, envió sus condolencias a la familia de Paul Flores, cantante de Armonía 10, quien falleció tras el atentado contra el bus de la orquesta.



→ Tras ataque a Paul Flores

Amenazan con asesinar a otro cantante de Armonía 10



A solo dos días del trágico asesinato de Paul Flores, vocalista de Armonía 10 de Piura, el mundo de la cumbia peruana se encuentra en zozobra ante nuevas amenazas que han surgido contra un próximo integrante de la orquesta. La creciente ola de extorsiones y violencia ha generado una profunda preocupación en el gremio musical y en el país entero.

En el programa "América Hoy" se dieron a conocer conversaciones de WhatsApp que reflejan la presión y el peligro que enfrenta Armonía 10 de Walther Lozada, evidenciando la grave crisis de seguridad que atraviesa el país en medio de la declaratoria de estado de emergencia.

Las amenazas han encendido las alarmas en la industria musical, donde artistas y trabajadores temen por su integridad. En el chat difundido en exclusiva por el magazine, los extorsionadores del cantante también conocido como "Russo" amenaza con atentar contra la vida de un integrante de la orquesta.

"Sabes que tu agrupación ya no será la misma de antes, te vas a seguir lamentando porque mataré a otro cantante saliendo de su casa, yo soy un maldito cuando me retan, tardo pero no olvido y ustedes me subestimaron y esas son las consecuencias. Evita que siga matando a tus cantantes y alineate al 100 conmigo", se lee.

El mensaje de los extorsionadores exige una suma de 70 mil soles y "una fecha por mes", condiciones imposibles, que han generado consternación y llamado la atención sobre la vulnerabilidad de quienes viven de la música.

En otros chats revelados, la banda criminal "Los injertos del Cono Norte" se atribuyen el asesinato de Paul Flores y advierte: "No tocas en Lima si no te alineas. Aquí no jugamos, quieren sangre, lo tendrán".

→ Entérate cuales son sus beneficios

Natación: una puerta hacia la vitalidad en la tercera edad de los chalacos



A medida que avanzamos en la vida, cuidar la salud se convierte en una prioridad, y el ejercicio juega un papel clave en lograrlo. En Perú, donde más del 77% de adultos mayores enfrentan desafíos de salud, la natación se convierte en una actividad ideal para mantenerse activos, fuertes y felices.

Este deporte de bajo impacto no solo cuida las articulaciones, sino que también fortalece los músculos, mejora la circulación y contribuye a una vida más plena y autónoma.



Más allá de los beneficios físicos, la natación es una fuente de bienestar emocional y social, creando espacios de encuentro y compañerismo que enriquece el día a día.

BENEFICIOS FÍSICOS

El Dr. Julio Muñoz, médico auditor de Pacífico Salud, destaca los múltiples beneficios de la natación en la tercera edad:

-Mayor movilidad y flexibilidad: gracias al soporte del agua, los movimientos son más suaves y reducen el impacto en las articulaciones, lo que la hace perfecta para quienes tienen artritis u osteoartrosis.

-Fortalecimiento muscular y prevención de caídas: al involucrar diversos grupos musculares, la natación mejora la fuerza y el equilibrio, ayudando a conservar la independencia en las actividades diarias.

-Corazón sano y prevención de enfermedades: mantenerse activo con un ejercicio tan completo como la natación contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, promoviendo un envejecimiento saludable.

Volverá a ponerse la blanquirroja

Tapia sobre mal momento de la Bicolor: "Hemos malacostumbrado al hincha"

La Selección Peruana se prepara para enfrentar a Bolivia y Venezuela con la ilusión de recuperar terreno en las Eliminatorias 2026. Entre las principales novedades del equipo destaca el regreso de Renato Tapia, quien vuelve a vestir la blanquirroja en un momento clave para el equipo.

Durante una reciente conferencia de prensa, el mediocampista nacional habló con claridad sobre la situación del equipo y la mentalidad con la que afrontarán los próximos encuentros.

"Nosotros tenemos que ser conscientes de lo que tenemos y de lo que somos. Sabemos de nuestra capacidad y estamos listos para lo que viene", señaló Tapia con seguridad, dejando en claro que el equipo mantiene la convicción de luchar hasta el final.

NUEVO RETO

El "Capitán del futuro", recordado por ser pieza clave en el equipo de Ricardo Gareca, ahora asume un nuevo reto en la era de Óscar Ibáñez. Aunque Perú ocupa el último lugar de la tabla, el mediocampista del Leganés prefiere mirar hacia adelante y enfocarse en lo que aún está en juego.

"Hemos acostumbrado al hincha a tener siempre resultados favorables, pero no podemos ser pesimistas. Todo equipo de Sudamérica está por encima de nosotros en la tabla, pero depende de nosotros cambiar la historia", afirmó con determinación.





Rumbo al Mundial 2026

Bolivia entrenará en Matute antes de enfrentar a Perú por las Eliminatorias

La selección boliviana realizará su primera práctica en Lima en el estadio Matute antes de su duelo clave contra Perú por las Eliminatorias 2026.

Bolivia arribará a la capital peruana este martes 18 de marzo para completar su preparación con miras al partido contra la selección peruana.

Antes de reconocer el Coloso de José Díaz, el equipo dirigido por Óscar Villegas entrenará en el Alejandro Villanueva, casa del club Alianza Lima.



"Vamos a salir del aeropuerto con destino a Lima este martes pasado el mediodía, a eso de las 17.00 vamos a entrenar en la cancha del club Alianza Lima", confirmó Carlos Pino, coordinador de Selecciones de Bolivia.

Este será el primer contacto de los jugadores bolivianos con el césped limeño antes de su compromiso del jueves 21 de marzo. El miércoles 20, La Verde realizará el reconocimiento oficial del Estadio Nacional, donde se medirá ante Perú en un duelo determinante para ambas selecciones.

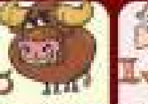


Bolivia contará con cuatro jugadores que se incorporarán directamente en la capital peruana: Boris Céspedes, Roberto Carlos Fernández, Gabriel Villamil y Lucas Chávez.

El posible once titular sería con Guillermo Viscarra en el arco; Diego Medina, Luis Haquín, Efraín Morales y José Sagredo en defensa; Miguel Terceros, Héctor Cuéllar, Robson Matheus, Ramiro Vaca y Moisés Paniagua en el mediocampo; y Carmelo Algarañaz en ataque.

Bolivia regresará a La Paz en un vuelo chárter para preparar su próximo partido contra Uruguay el 25 de marzo en El Alto.





ACUARIO: Esa persona que te da calor y ternura, recuerda mucho de ti. Jamás te lo va a decir, solo espera que tú puedas darte cuenta. La familia es lo primero y ser agradecidos es una responsabilidad.

PISCIS: Hace tiempo que buscas a esa pareja que te cambiará la vida, sin embargo, sigue pasando el tiempo y no llega. A veces, el amor se esconde, en las situaciones menos esperadas. Estar atentos.

ARIES: Un regalito inesperado te dará alegría, sin embargo, por lo pequeño que es, pasará desapercibido. No veas a la ligera, cada cosa que nos pasa, tiene un significado. Abre los ojos.

TAURO: Por las noches, cuando no te agrada salir, es cuando te pasaron las mejores cosas. Antes que se acabe el año, tendrás muchas emociones que disfrutar, lamentablemente, serán por las noches.

GÉMINIS: Sin darte cuenta estás subiendo de peso. Este mes será peor. Trata de sobreponerte a las comidas, por tu salud. Además, no te queda estar gordita. Vamos tú puedes. Ponle esfuerzo.

CÁNCER: Los constantes peleas en casa, están deteriorando tu relación. Ya es tiempo de tomar las cosas con más seriedad. De lo que hagas ahora dependerá tu futuro y tu felicidad. Más seriedad.





LEO: Estás preocupado por la salud de un familiar muy querido y hay personas que no valoran tus sentimientos. No ven bien tu preocupación porque son muy egoístas y quieren todo para ellos.

VIRGO: Extraño el que la pasaste bien, a pesar de algunos eventos tristes, tu esfuerzo produjo buenos resultados. A disfrutar de lo ganado con esa persona que aún no conquistas, pero ya es amiga.

LIBRA: El verdadero amor se logra con esfuerzo. Hay una persona que se está sintiendo muy orgullosa de ti. Tú ni enterado. Por eso te recomiendo que estés atento. A veces el amor está muy cerca.

ESCORPIO: No te distraigas de tus objetivos, sigue luchando, no todo será color de rosa, practica la perseverancia y verás que pronto tendrás resultados en lo que te has propuesto.

SAGITARIO: Es un día genial para el amor, lo notarás desde primera hora y a lo largo de toda la jornada. Si tienes un corazón libre, mantente alerta, hoy puede aparecer esa persona que te hará vibrar.

CAPRICORNIO: Estás pasando momentos muy agradables, pero tú sabes que estás jugando con fuego. Tienes que tener mucho cuidado, recuerda que Dios perdona el pecado pero no el escándalo.

Se siente vulnerable

Domínguez aterrado tras asesinato de "El Russo": "Mañana puedo ser yo"



El asesinato de Paul "Russo" Flores, vocalista de Armonía 10, ha puesto en evidencia un problema que afecta a toda la sociedad. Su trágica partida ha dejado una huella imborrable en la cumbia peruana y ha encendido las alarmas entre otros artistas, quienes temen que la violencia desatada en el país también los alcance.

El chalaco Christian Domínguez, líder de la Gran Orquesta Internacional, expresó su angustia tras el crimen de su colega. Aunque no llegó a conocerlo personalmente, aseguró que la noticia lo afectó profundamente.

"El domingo fue un despertar bastante doloroso. Todos estamos muertos de miedo con el nivel de delincuencia que existe en el país", señaló el cumbiambero.

La falta de seguridad y la impunidad con la que operan los extorsionadores han generado un clima de constante ansiedad en la comunidad artística. La pareja de Karla Tarazona confesó sentirse vulnerable y preocupado por su familia ante la posibilidad de ser víctima de la delincuencia.

"He estado nervioso todo el domingo y no es justo que pasen este tipo de cosas. Me siento chocado y ansioso. Me pongo sensible porque mañana puedo ser yo. Solo de imaginarme que algo así suceda, me preocupo por mis padres y mis hijos", añadió.

Se rectificó

Shirley Arica recalcula y le baja la nota en "chiquitingo" a Nicola: "Le pongo 15"



Sigue liderando la lista el chalaco. Shirley Arica volvió a sorprender con sus declaraciones en el programa "La Noche Habla", donde aclaró la calificación que le había dado a Nicola Porcella en "El Valor de la Verdad". En su momento, la modelo le otorgó una nota 17, pero ahora decidió corregirse y restarle puntos.

Durante la entrevista, Laura Spoya le recordó su puntuación y la "Chica realidad", entre risas, admitió que había sido un error.



"Me equivoqué de nota... no, mentira", bromeó. Luego, explicó que la presión del formato del programa nocturno de Beto Ortiz la llevó a calificar a todos sus exparejas y aseguró que, si tuviera otra oportunidad, no lo haría de nuevo.

Finalmente, Arica reconsideró su evaluación y le restó dos puntos al modelo chalaco. "Yo creo que le pondría 15", dijo sin titubeos. Eso sí, dejó en claro que la nota que le puso a Jefferson Farfán, un 11, sigue firme.

Shirley y su confesión en "EVDLV"

Shirley Arica volvió a acaparar titulares tras su participación en El Valor de la Verdad, donde hizo impactantes confesiones sobre su vida personal. Uno de los momentos más comentados del programa fue cuando habló sobre su relación con Nicola Porcella, un vínculo hasta ahora desconocido para el público. No se guardó nada y, fiel a su estilo, lanzó una frase que encendió las redes sociales: "Nicola es más fácil que la tabla del 1, ¿quién no se ha hecho a Nicola?", dejando entrever que el exchico reality ha tenido varios romances en el mundo del espectáculo.

Shirley relató que, en un inicio, no tuvo la mejor relación con Porcella. Según contó, todo comenzó con un desagradable episodio cuando ella lo rechazó al salir de una discoteca en Larcomar. "Me dijo 'sube pues', pero no éramos amigos, y cuando le dije que no, me insultó de la peor manera. Desde ahí lo odié toda mi vida", reveló.

A 158 años de su fallecimiento

MANUEL CIPRIANO DULANTO, PRIMER ALCALDE DEL CALLAO

Esta semana se cumplieron 158 años del fallecimiento de Manuel Cipriano Dulanto Valenzuela, primer alcalde del Callao, y la proximidad de su bicentenario despierta que se proyecten especiales actos de conmemoración. Esta vez, su mausoleo en el cementerio Baquíjano, en el Callao, recibió homenaje a la memoria de esta personalidad histórica.

Dulanto nació casi con el siglo XIX, el 17 de julio de 1801 en el Callao, cuando el Perú era aún virreinato español, pero ya varias revoluciones e insurgencias apuntaban a la concreción de la independencia. Sus padres fueron el limeño José Dulanto y la chalaca Bernardina Valenzuela, vecinos del Callao, y sus hermanos Ygnacio y Paula Dulanto.

Con solo 19 años, se enroló en el ejército libertador de José de San Martín, quien un año después logra proclamar la Independencia del Perú, aunque los enfrentamientos seguían.

Un espacio de las luchas fueron los Castillos del Callao, que eran la fortaleza del Real Felipe y los baluartes que estaban en su entorno. Dulanto participó en el primer sitio a estos lugares y su ejército logró la rendición de los realistas que los tenían en setiembre de 1821.

Combatió después en las batallas de Tarata, Moquegua y Zepita, antes de la llegada de Simón Bolívar a dirigir la guerra. Luego, luchó en las decisivas batallas de Junín y Ayacucho.

En 1828, se casó en Arequipa con María Josefa Santos Valcárcel, con quien tuvo 7 hijos.

Sin dejar la milicia, donde llegó a coronel, se empezó a ocupar de negocios y obras sociales.







En 1848, fundó la Beneficencia del Callao y fue su primer director. Esta atendió a los chalacos más necesitados, regaló un buque a la Marina y creó el cementerio Baquíjano.

En 1857, es elegido alcalde del Callao por un concejo formado por vecinos. En ese cargo, ayudó a heridos de las luchas en que los chalacos defendieron el gobierno legítimo de Ramón Castilla de un intento de golpe, lo que generó el título de provincia constitucional.

En 1860, fundó la primera compañía de bomberos voluntarios del Perú Unión Chalaca N° 1, que participó luego en el Combate del Dos de Mayo de 1866, que derrotaron a España.

El 17 de marzo de 1867 falleció en la mañana en el distrito de Bellavista. El pueblo chalaco le tio gran homenaje y su cuerpo fue colocado en el cementerio Baquíjano, donde recibe reconocimientos hasta hoy con un epitafio en latín: Omnia Bene Fecit ("todo lo hizo bien").

